



건전한 정신건강은
나이를 불문합니다

Good Mental Health is Ageless



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov



건전한 정신건강은 나이를 불문합니다

건강한 정신은 건강한 육체만큼이나
중요합니다.

건전한 정신건강은 당신을 다음과
같이 돕습니다:

- 인생을 더욱 즐기게 합니다.
- 어려운 상황을 다루게 합니다.
- 당신의 가족, 친구들, 그리고
당신의 지역사회에 좀더
결합되게 합니다.
- 당신의 육체를 건강하게
합니다.

건전한 정신건강을 가지고 있다는
것은 당신이 결코 슬픔이나 외로움,
혹은 우울함을 느끼지 않는다는
의미가 아닙니다. 그러나 이러한
감정들이 당신의 인생에 혼란이
오래 지속되면 더욱 큰 문제가 될
수 있다는 것입니다.

Good Mental Health is Ageless

A healthy mind is as important as a
healthy body.

Good mental health can help you:

- Enjoy life more.
- Handle difficult situations.
- Stay better connected to your
family, your friends, and your
community.
- Keep your body strong.

Being in good mental health doesn't
mean that you'll never feel sad,
lonely, or 'down'. But when these
feelings disrupt your life or go on too
long, there may be a bigger problem.

다음과 같은 예로 평상시와는 달리 슬픔 또는 우울함을 느낄 수 있습니다:

- 가정으로부터 떠나 이사했을 때.
- 당신이 사랑하는 사람들이 아프거나 죽었을 때.
- 당신이 외출할때 혹은 평상시에 본인이 간단히하던일을 다른 사람에게 의지해야 할 때.
- 신체적인 건강 문제가 감당하기 힘들때.

Unusual feelings of sadness or depression can happen when:

- You have to move from your home.
- People you love get sick or die.
- You have to depend on others to get around, or even to do the simple things you used to do yourself.
- Physical health problems seem overwhelming.



우울증과 같은 감정외에 다음과 같은 행동의 변화들이 다른 감정상의 문제들을 암시할 수 있습니다:

- 쉽게 당황할 때
- 전에 하던 일 혹은 하고자 하는 일을 기운이 없어 못 할 때
- 수면 습관이 바뀌었을 때
- 건망증이 증가했을 때
- 모든 일에 두려움이 들 때
- 음식 먹는 습관이 바뀌었을 때
- 집안일에 태만해 질 때
- 많이 울게 될 때
- 돈 관리하는데 문제를 가지게 될 때
- 당신이 의미있는 그 어떤 일도 할 수 없다는 믿음이 생길 때
- 혼란스럽게 될 때
- 많이 잃어버릴 때
- 많은 시간을 혼자 있을 때
- 친구들과 아주 적은 혹은 전혀 시간을 보내지 않을 때
- 낙망적이거나 압도당하는 느낌을 받을 때
- 인생을 살만한 가치가 없다고 느껴질 때
- 자해하고 싶은 생각이 들 때

In addition to feelings of depression, some of the following changes in behavior may suggest other emotional problems:

- Being easily upset
- Not having the energy to do the things you want to do, or used to do
- Changing sleep habits
- Increasing forgetfulness
- Being afraid of things
- Changes in eating habits
- Neglecting housework
- Crying a lot
- Having trouble managing money
- Believing that you can't do anything worthwhile
- Being confused
- Getting lost a lot
- Staying alone a lot of the time
- Spending little or no time with friends
- Feeling hopeless or overwhelmed
- Thinking life isn't worth living
- Thinking about hurting yourself



2 주이상으로 지속되는 우울함 혹은 다른 행동의 변화가있을때 다음과 같은일들을 할수있습니다:

- 당신의 의사나 다른 건강관리 전문가와 의논하십시오. 자세한 당신의 느낌을 얘기하고 이러한 느낌이 당신이 과거에 느꼈던 감정들과 어떻게 다른지 말하십시오. 그들은 당신이 가지고 있을 수 있는 어떤 문제점들도 확인할 수 있으며 치료 방법들에 대해 의논할 수 있습니다.
- 당신의 감정들을 친구, 가족들, 그리고 영적인 지도자와 나누십시오. 그분들은 당신이 볼 수 없는 변화를 주목하고 있을지 모릅니다.
- 노인센터나 당신이 참여하고 있는 프로그램의 직원에게 조언을 구하십시오.
- 정보를 얻기 원한다면 National Eldercare Locator 1.800.677.1116 전화를 하거나 Federal Center for Mental Health Services (CMHS) 1.800.789.2647에 전화하십시오. 혹은 인터넷 웹사이트 www.cmhs.samhsa.gov를 방문하십시오. 이러한 기관들이 당신 가까이에 있는 프로그램이나 제공자를 찾아줄 것입니다.
- 전화번호부에서 도움을 줄 만한 지역사회안의 단체를 찾아보십시오.

Here are some things you can do if depression or other changes in your behavior last longer than two weeks:

- Talk with your doctor or other health care professional. Tell them exactly how you're feeling, and let them know how this is different from the way you used to feel. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Share your feelings with a friend, family member or spiritual advisor. These people can sometimes notice changes that you might not see.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program you participate in.
- Call for information from the National Eldercare Locator at 1-800-677-1116, or speak with the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) by calling 1-800-789-2647 or visiting its Web site at www.cmhs.samhsa.gov. These organizations can help you find a program or provider near you.
- Check your local yellow pages for organizations that can help.

나이에 상관없이 도움은 성장과 발견,
회복과 행복을 지원해 줍니다.

National Eldercare Locator:
1.800.677.1116으로 전화를 하거나
정신건강 서비스를 위한 연방센터
1.800.789.2647로 전화하십시오. 혹은
www.cmhs.samhsa.gov를 방문하십시오.

At any age, help can support growth,
discovery, recovery, and happiness.

Call the National Eldercare Locator
at: 1-800-677-1116. Call the Federal
Center for Mental Health Services
(CMHS) at: 1-800-789-2647 or visit
www.cmhs.samhsa.gov.



이 소책자는 CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) 연속출판물 26호로 “노인들 사이의 약물남용” (Substance Abuse Among Older Adults)으로 창립된것입니다. TIP 연속출판물과 관련된 제작품은 SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)에서 무료로 배부됩니다. 전화번호 1.800.729.6686 혹은 청각장애자번호로는 1.800.487.4889 로 연락하시고, 웹사이트주소는 www.csat.samhsa.gov 로 방문하시면됩니다.

This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults*, #26 in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series. The TIP series and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.csat.samhsa.gov.

